

Clinical Psychological Service Branch (CPSB)

Integrated Family Service Centres

CPSB Social Welfare Department (SWD) menyediakan intervensi psikologis dini, konsultasi, penilaian psikologis dan pengobatan bagi mereka yang pernah mengalami insiden kritis.

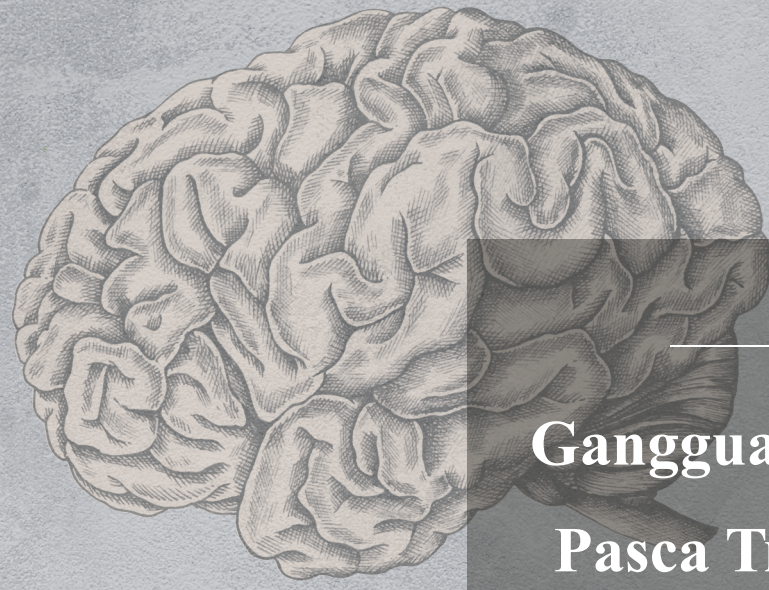
Masyarakat yang membutuhkan layanan CPSB akan dirujuk melalui Integrated Family Service Centres SWD.

Nomor Hotline SWD: 2343 2255

Situs web SWD: <http://www.info.gov.hk/swd>

Jika ada perbedaan antara versi bahasa Inggris dan bahasa Indonesia dalam pamflet ini, yang akan berlaku adalah versi bahasa Inggris.

Clinical Psychological Service Branch



Gangguan Stres Pasca Trauma



Apakah Post-traumatic Stress Disorder (PTSD/gangguan stres pasca trauma) itu?

Ketika kita mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis (misalnya bencana alam, kebakaran, kecelakaan lalu lintas, perampokan, penyerangan dan tragedi keluarga), kita akan merasa bahwa keamanan jasmani maupun psikologis tengah terancam atau dalam bahaya serius. Kita dapat mengalami reaksi stres, misalnya cemas dan panik (lihat pamflet kami berjudul "Insiden Kritis - Manajemen Stres"). Jika tekanan tersebut tetap berlanjut selama 1 bulan atau lebih dan sangat berdampak terhadap kehidupan kita sehari-hari, mungkin kita sedang menderita PTSD.

Gejala PTSD (gangguan stres pasca trauma):

Gejala PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder/gangguan stres pasca trauma):

- Kilas balik yang berulang-ulang dan mengganggu terkait peristiwa traumatis tersebut
- Mimpi buruk yang berulang-ulang terkait peristiwa traumatis tersebut
- Merasa atau bertindak seolah kembali mengalami peristiwa traumatis itu
- Tekanan emosional atau reaksi fisik yang intens (misalnya detak jantung meningkat, berkeringat) setelah terpapar dengan pemicu atau skenario terkait peristiwa traumatis tersebut

Perubahan nyata dalam hal kewaspadaan atau reaksi perilaku, termasuk:

- Lekas marah atau mudah kesal
- Perilaku ceroboh atau merusak diri sendiri
- Terlalu waspada
- Mudah gugup atau takut
- Sulit konsentrasi
- Sulit tidur atau sulit tidur lama, bangun terlalu pagi atau mudah terbangun

Perubahan negatif pada pikiran atau perasaan, antara lain:

- Tidak dapat mengingat aspek-aspek penting terkait peristiwa traumatis tersebut
- Memiliki pandangan negatif tentang diri sendiri, orang lain dan bahkan dunia (misalnya: "Aku orang jahat", "Tidak ada yang bisa dipercaya", dan "Dunia ini penuh bahaya")
- Memiliki keyakinan bahwa diri sendiri atau orang lain harus bertanggung jawab atas peristiwa traumatis tersebut
- Mengalami emosi negatif yang intens (misalnya panik, cemas, marah dan rasa bersalah)
- Kehilangan minat terhadap hal-hal atau aktivitas yang dulunya disukai
- Merasa terpisah atau terisolasi dari orang lain
- Sulit memiliki emosi yang positif (misalnya kegembiraan, kepuasan dan kasih sayang)

Selalu menghindari pemicu dan skenario yang terkait dengan trauma, antara lain:

- Menghindari ingatan, pemikiran dan perasaan terkait peristiwa traumatis itu
- Menghindari hal-hal, kegiatan, tempat atau orang-orang yang terkait dengan peristiwa traumatis itu

Temuan penelitian tentang PTSD

Siapa pun yang pernah mengalami peristiwa traumatis dapat menderita PTSD, terlepas dari usia dan jenis kelaminnya. Menurut penelitian di luar negeri, prevalensi PTSD seumur hidup pada masyarakat umum adalah sekitar 8%, yaitu kira-kira 8 dari 100 orang pernah mengalami PTSD dalam hidup mereka.

Tingkat prevalensi pada wanita lebih tinggi daripada pria. Menurut berbagai temuan, gejala PTSD akan mereda dalam waktu 3 bulan pasca peristiwa traumatis pada sekitar 50% orang dewasa. Namun, sebagian orang mungkin mengalami gejala PTSD selama 1 tahun atau lebih.

Apakah PTSD bisa diobati?

PTSD dapat diobati dengan bantuan profesional yang sesuai. Perawatan yang efektif meliputi perawatan psikologis dan obat-obatan. Perawatan psikologis umum untuk PTSD adalah Terapi Perilaku Kognitif dan Terapi Desensitisasi Gerakan Mata dan Pemrosesan Ulang (Eye Movement Desensitization and Reprocessing/EMDR). Kedua terapi ini mengelola ingatan dan reaksi traumatis.

Jangan ragu untuk mencari bantuan jika Anda, anggota keluarga atau teman Anda menunjukkan gejala-gejala di atas.

Ambil tindakan sesegera mungkin dengan mencari bantuan dari tenaga profesional, misalnya pekerja sosial, psikolog klinis atau tenaga profesional medis.

Referensi:
Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition, American Psychiatric Association, 2013